போஜனம்.

"தற்காலம் பூலோகத்தில் தேகபலத்தில் நிகரற்றவர்களான டாகஸ்டான் லெங்கியா (Daghestan - Lesghia) விலுள்ள துரேனிய மலைவாசிகளும், லெனிகாம்பியா (Lenegambia) தேசத்திலுள்ள மாண்டிகோ ஜாதியாரும், (Mandsgo - tribe) ஸ்கெல்ஸ்விக் ஹாஸ்டினில் (Schlesvig - Hostein) உள்ள பாவெர்ண் (Bavern) ஜாதியாரும் - ஆகிய இம்மூவகைஜாதியாரும் மாமிசபட்சணம் செய்யாதவர்களே !. எனடாக்டர் ஆஸ்வால்ட் (Dr. Oswald M D) கூறியிருக்கிறார். எருதுகளாலும் குதிரைகளாலும் செய்யக்கூடிய கடினமான வேலைகளையும் சுலபமாய்ச் செய்யக்கூடிய தேகபலம் அமைந்த ஜாபானியர்களும் சீனர்களும் அற்ப அளவு மீன் புசிப்பவர்களாயினும், அனேகமாய் முழுவதும் சாகபட்சணிகளாகவே இருக்கிறார்கள். மத்திய ஆபிரிகா விலும் இஜிப்டிலும் சாகபோஜ்னமே பிரதான போஜனமாயுள்ள பல ஜாதியார்கள் வெகு பலிஷ்டர்களாயிருக்கிறார்கள். ஸ்பெயின் (Spain) தேசத்துக் கிருஷிகர்கள் வெங்காயம், ரொட்டி, திராட்சை முதலிய வற்றையே புசித்துக்கொண்டும், இத்தாலியர் தேசத்துக் கிருஷிகர்கள் கோதுமை சோளம் முதலிய தானியங்களாற்செய்த உணவுகளையும் கனிகளையுமே புசித்துக் கொண்டும், துருக்கிதேசத்தாரிற் பெரும் பான்மையோர் ரொட்டி, பேரீச்சம்பழம், அத்திப்பழம் (figs) முத லியவற்றையே புசித்துக்கொண்டும், அயர்லாண்டு தேசத்தின் மேற் குப் பாரிசத்திலுள்ள சாதாரண ஜனங்கள் உருளைக்கிழங்கையும் மோரையுமே புசித்துக்கொண்டும், தேகபலமும் மனோதைரியமும் அழகிய வடிவமும் வாய்ந்தவர்களா யிருக்கிறார்கள். சாகபக்ஷணிகளான பின் லாண்டு (Finland) தேசத்து ஜனங்கள் மிகவும் உறுதியான சரீரவமைப்பையுடையவர்களாயிருக்க, அதே சீதோஷ்ண ஸ்திதியையுடைய லாப்லாண்டு (Lapland) தேசத்தார்கள் வெகு மிருதுவான சரீரவமைப்பை யுடையவர்களா யிருக்கிறார்கள். ஸ்பெயின் (Spain) தேசத்தில் ஆள் ஒன்றிற்குச் சராசரி வருஷத்தில் இரண்டு பவுண்டு நிறையுள்ள மாமிசபோஜனம் போதுமானதாயிருக்கின்றதெனக் கணக்கிடடப்பட்டிருப்பதாக டாக்டர் நிகல்ஸ் என்பவர் கூறுகிறார்.

மேலும் கடினமான வேலைகளைச் செய்யவும், சுமைகளைச்சுமக்கவும் கூடிய ஒட்டை, குதிரை, எருது, கோவேறுகழுதை முதலியமிருகங்களும், நிகாற்ற தேகவலிமையையுடைய காண்டாமிருகம், யானை முதலியனவும் சாகபக்ஷணிகளா யிருக்கின்றன. சாகபக்ஷணியான மானை ஓட்டத்தில் யார் தான் ஜயிக்கக்கூடும்? மாமிசபக்ஷணிகளுள் அதிக வயதுள்ள சிம்மத்தைக் காட்டிலும் சாகபக்ஷணியான யானையானது இரண்டு மடங்கு ஆயுள் உள்ளதாயிருக்கிறது.

மாமிச போஜனமானது மூர்க்க குணத்தையும் சாகபோஜனமானது சாந்தகுணத்தையும் உண்டு பண்ணுகின்றது. புலி, ஓநாய் முதலிய மாமிசபக்ஷணிகளின் துஷ்டகுணமும், பசு ஆடு முதலியவற்றின் சாந்தகுணமும் முக்கியமாய் அவையுண்ணும் உணவின் வித்தியாசத்தினால் உண்டாயினவேயன்றி வேறல்ல. கசாப்புக்கடைக்காரர்களால் வளர்க்கப்படும் நாய்கள் துஷ்டத்தன்மையை

யுடையனவா யிருப்பதற்கு அவையுண்ணும் மாமிச போஜனமே காரணமாயிருக்கிறது. புலிமுதலிய துஷ்டமிருகங்களும் சாகபோஜனத்தால் பழக்கிச் சாந்த மாக்கப்படுவதை நாம் ஸர்க்கஸ் முதலிய விளையாட்டுகளில் காணலாம். இதுபோலவே மனிதர்களிலும் மாம்சபோஜனம் செய்பவர்கள் மூர்க்கர்களாயும் சாகபோஜனம் செய்பவர்கள் சாந்தர்களாயும் இருக்கிறார்கள், நாம் நமது குழந்தைகளும், ஸ்திரீகளும், மற்றும் தாய் தந்தையர்களும், பசுக்களைப்போல் சாந்தர்களாயிருக்க விரும்புவோமா அல்லது ஓநாய்களைப் போல் துஷ்டர்களாயும் விஷமிகளாயுமிருக்க விரும்பு வோமா? மாம்சபக்ஷணிகளான பூர்விக யூதர்களின் சரித்திரமானது, கொலை, களவு முதலிய துஷ்டக்கிரியைகளால் நிறைந்திருப்பதையும், சாகபக்ஷணிகளான பூர்விக இஜிப்தியர்களின் சரித்திரமானது தயை சாந்தம் முதலிய நற்குணங்களால் நிறைந்திருப்பதையும் நாம் அறி வோமல்லவா? கோரானை (Koran) ஒருகரத்திலும் வாளை மற்றொருகரத்திலும் ஏந்திக்கணக்கற்ற கொலைகளைச் செய்த துலுக்கர்களின் சரித்திரத்தையும், பாமசாந்தர்களான ஆரியர்களின் சரித்திரத்தையும் சற்றுக்கவனியுங்கள்! இவர்களின் குணாதிசயங்களிலுள்ள வித்தியாசங்களுக்குப் பல காரணங்கள் இருக்கற்பாலதேயாயினும் அவற்றுள் இவர்கள் உண்ணும் உணவின் தன்மையே முக்கிய காரணமாயிருக்க வேண்டுமென்பதை யார் தான் மறுக்கக்கூடும்? மேலும் மார்சபோஜனமானது, சரீரத்தில் அதியுஷ்ணத்தை உண்டாக்குவதால், வியகதாபத்தை அதிகரிக்கச் செய்து, காமத்தீயை மூட்டிக் காமவெறியை உண்டு பண்ணுகிறது.

சாகரடிஸ் (Socrates) முதலிய பூர்வீக கிரேக்கத்துவ சாஸ்திரிகள் அனைவரும்சாக பக்ஷணிகளே ப்ளூடார்க் (Plutarch) என்ற மகா கல்விமான் 'மாம்ச போஜனத்தைக் கொஞ்சமும் இச்சிக்காமலிருக்கும்படிக்கு நாம் சிறு பிராயத்திலிருந்து பழக்கிக்கொள்வதே நலம் என்று நினைக்கிறேன்' என்று கூறியிருக்கிறார். (Milton) வொர்ட்ஸ் (Wordsworth), ஷெல்லி (Shelly) முதலிய கவிஞர்கள் பிரதானமாய் சாகபோஜனமே செய்து வந்தார்கள். பைரன் (Byron) என்ற கவிஞர் 'சைல்ட் ஹாரல்ட் (Childe Harold) என்ற மகாகவியை இயற்றிய நாட்களில் சாகபக்ஷணமே செய்து வந்தார். காதலிக் சர்ச்சைச் சேர்ந்த (Catholic Church) கிறிஸ்துவினது எழுபத்தி மூன்று மெய்யடியார்களும் சாகபக்ஷணிகளே யெனத் தெரிய வருகிறது. ஸெயிண்ட் பால் (St. Paul லூதர்) (Luther) முதலியவர்கள் சாகபோஜனத்தையே பிரதானமாய் அனுஷ்டித்து வந்தார்கள். நியூடன் (Newtonஎன்ற புகழ் பெற்ற சாஸ்திரியம் (Scentist) சாகபக்ஷணியே, மற்றும் டாக்டர் கிரகாம் (Dr. Graham), டாக்டர் மஸ்ஸி (Dr. Muzzy), டாக்டர் ஆல்காட் (Dr. Alcot) டாக்டர் ட்ரால் (Dr. Trall) முதலிய மகா புத்திமான்களான அமேரிகா வைத்தியசாஸ்திரிகள் முதல் முதல் தமது நாட்டோருக்கு மாம்ச போஜனத்தாலுண்டாகும் பலதீங்குகளைப் பற்றி உபன்னியாசங்கள் செய்தார்கள். தாங்களும் புலாலுணவை விலக்கிச் சாகபோஜனத்தைக் கைக்கொண்டார்கள். பிறகு டாட்ஸ் (S. w. Dodds M. D) ஹால்பரூக் (Dr. Holbrook), டாக்டர் ஷோ (Dr. Shew MD.), டியூயி (Dr E. H. Dewey M. D.), டாக்டர் லீ (Dr. Lee M. D.) டாக்டர் பெரீரா (Dr. Pereira M. D) டாக்டர் ஆஸ்வால்ட் (Dr. EL. Oswold MD) டாக்டர் டென்ஸமோர் (Dr. Densmore MD.), டாக்டர் நிகல்ஸ் (Dr.

Nichols M. D.), ஸ்விங் (Swing), ஹாரிஸ் (Harris) அன்னா கிங்ஸ்போர்ட் (Anna Kings ford) ஹாவர்ட் (W. Howard), ஹெபிக் (A. Jaigh M. A, M. D. F. R. G. P.), வாலேஸ் (Wallace), காவன் (J. Gawon. M. D), பூல் (Pool) போப் (Pope) முதலிய எண்ணிறந்த புகழ்பெற்ற வைத்திய சாஸ்திரிகளும் முழுதும் சாகபக்ஷணிகளாகவே ஆய்விட்டார்கள். இவர்களாலியற்றப்பட்ட காவியங்கள் சாகபோஜனத்தின் நன்மைகளையும் மாம்ச போஜனத்தின் தீமைகளையம்பற்றி வெகுவாய்க் கூறுகின்றன. இம்மகான்களின் போதனைகளால் மாம்ச போஜனத்தை விலக்கிச் சரீரசுகத்தையடைந்தவர்கள் பலர் உளர். சுருக்கெழுத்து (Short hand) என்ற சாஸ்திரத்தை கண்டுபிடித்த மகாபுத்தியானும் உழைப் பாளியுமான (Issac Pitman) ஐஸாக் பிட்மான் என்பவரும் காமன் ஸ்சபையின் அங்கத்தினரில் ஒருவராகிய பேர் பெற்ற ப்ராதர்டன் என்றவரும் மற்றும் எண்ணிறந்த புத்திமான்களும் தற்காலத்தில் சாகபக்ஷணமே மேலானதென்று கண்டு அதை அனுஷ்டித்து வருகிறார்கள்."

மணவழகு

சித்தாந்தம் - 1914 ஹு - ஜூலை மீ